

# Fit durch die Sommerferien 2017!

Wir begleiten Sie mit **Bodyfit, Fitness-Mix, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, 5 Esslinger, Yoga, Aerobic-Step-BBP oder Dance-Aerobic** sportlich durch die Sommerferien.

Eine **GSV-Mitgliedschaft** ist dafür **nicht erforderlich!**

Die Kursstunden können einzeln oder als kompletter Sommerkurs gebucht werden.

Eine Anmeldung ist vorab (incl. Bezahlung der Teilnehmergebühr) erforderlich.

## Bodyfit

**Termin:** 3 x montags 08:50 Uhr – 09:50 Uhr, 31.07./ 07.08/ 14.08.17  
bei Kerstin Egner, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna

**Kosten:** je Kurs: Euro 11,00 GSV Mitglieder; Euro 18,00 Nichtmitglieder  
einzelne Kursstunde Euro 4,- GSV Mitglieder; Euro 6,50 Nichtmitglied

Mit Bodyfit starten Sie dynamisch in den Tag. Nutzen Sie den Morgen für sich und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Bodyfit ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das in drei Teile gegliedert ist. Der Kurs beginnt mit einem dynamischen Warm-up, bei dem gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem aktiviert wird. Danach folgt ein Ganzkörper-Kräftigungstraining und zum Abschluss und Ausklang der Stunde steht ein kleines Beweglichkeitstraining und Entspannung an.

## Fitness-Mix

**Termin:** Kurs 1: 3 x montags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, 21.08./ 28.08./ 04.09.17  
Kurs 2: 3x mittwochs 09:20 Uhr – 10:20 Uhr, 23.08./ 30.08./ 06.09.17  
bei Magnus Haid, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna

**Kosten:** je Kurs: Euro 11,00 GSV Mitglieder; Euro 18,00 Nichtmitglieder  
einzelne Kursstunde Euro 4,00 GSV Mitglieder; Euro 6,50 Nichtmitglieder

Nach einer Aufwärmphase steht ein bunter Mix an verschiedensten Techniken aus dem Gesundheitssport auf dem Programm. Im Vordergrund stehen Übungen für Bauch – Beine – Po (BBP). Aber auch die Kräftigung des Rückens, sowie die Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur kommen nicht zu kurz. Übrigens, auch Entspannung will gelernt sein. Ein idealer Kurs um ein gesteigertes Wohlbefinden zu erlangen.

## Fit durch die Sommerferien 2017!

### Pilates

<b><u>Termin:</u></b>	<b>Kurs 1: 3 x dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, 22.08./ 29.08/ 05.09.17</b> <b>Kurs 2: 3 x mittwochs 09:00 Uhr – 10:00 Uhr, 23.08./ 30.08./ 06.09.17</b> <b>bei Elke Braun, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>je Kurs: Euro 12,00 GSV Mitglieder; Euro 20,00 Nichtmitglieder</b> <b>einzelne Kursstunde Euro 4,50 GSV Mitglieder; Euro 7,00 Nichtmitglieder</b>

Pilates ist ein sanftes aber auch intensives Ganzkörper-Training, das unabhängig vom Alter ausgeübt werden kann. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination. Sie kräftigen insbesondere die tiefliegende Muskulatur und können dadurch u.a. Rückenproblemen und Haltungsbeschwerden entgegenwirken. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und die bewusste Atmung ein. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Handtuch

### Wirbelsäulengymnastik

<b><u>Termin:</u></b>	<b>Kurs 1: 3 x montags 16:15 Uhr – 17:15 Uhr, 31.07./ 07.08/ 14.08.17</b> <b>Kurs 2: 3 x montags 17:20 Uhr – 18:20 Uhr, 31.07./ 07.08/ 14.08.17</b> <b>Kurs 3: 3 x montags 18:25 Uhr – 19:25 Uhr, 31.07./ 07.08/ 14.08.17</b> <b>Kurse 1-3 bei Sandra Eisenhardt, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>
	<b>Kurs 4: 3 x montags 18:35 Uhr – 19:35 Uhr, 21.08./ 28.08./ 04.09.17</b> <b>bei Magnus Haid, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>je Kurs: Euro 11,00 GSV Mitglieder; Euro 18,00 Nichtmitglieder</b> <b>einzelne Kursstunde Euro 4,- GSV Mitglieder; Euro 6,50 Nichtmitglieder</b>

„Das Kreuz mit dem Kreuz“... damit es nicht soweit kommt können Sie mit gezielten Übungen vorbeugen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Mobilisierung der Wirbelsäule und Dehnung der Muskulatur. Zusätzlich werden Entspannungstechniken eingesetzt, die zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

# Fit durch die Sommerferien 2017!

## Fünf Esslinger

<b><u>Termin:</u></b>	<b>Kurs 1: 3 x montags 10:45 Uhr – 11:45 Uhr, 21.08.17/ 28.08.17/ 04.09.17</b> <b>Kurs 2: 3 x freitags 10:40 Uhr – 11:40 Uhr, 25.08.17/ 01.09.17 / 08.09.2017</b> <b>bei Magnus Haid, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>je Kurs: Euro 12,00 GSV Mitglieder; Euro 20,00 Nichtmitglieder</b> <b>einzelne Kursstunde Euro 4,50 GSV Mitglieder; Euro 7,00 Nichtmitglieder</b>

Dieses Programm für lebenslange Fitness richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das Tempo bestimmen wir mit regelmäßiger und richtiger Bewegung selbst. Es geht beim Üben also nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um „Haltbarkeit“. Mit den „Fünf Esslingern“ werden die wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit. Der ärztliche Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg und Urheber der „Fünf Esslinger“, Dr. med. Martin Runge, erklärt den guten Grund für Bewegung im Alter in seinen Vorträgen sehr pragmatisch: „Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung... sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.“ Denn: Herz, Muskeln, Knochen, Zuckerspiegel, Darm und natürlich die Seele – sie profitieren von regelmäßiger und richtiger körperlicher Aktivität.

## Yoga

<b><u>Termin:</u></b>	<b>4 x montags 19:45 – 21:15 Uhr, 07.08.17/ 14.08.17/ 21.08.17/ 28.08.17</b> <b>bei Victoria Ambrus, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>kompletter Kurs: Euro 24,00 GSV Mitglieder; Euro 40,00 Nichtmitglieder</b> <b>einzelne Kursstunde Euro 6,50 GSV Mitglieder; Euro 10,50 Nichtmitglieder</b>

Yoga ist ein umfassendes Übungssystem der Selbsterfahrung und einer der ältesten Wege zu körperlich-geistiger Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Asanas (Körperhaltungen) und flows dehnen und kräftigen die Muskulatur, durch bewussten Atem (pranayama) entwickeln sich Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit. Stilleübungen, Tiefenentspannung bis hin zur Meditation führen zu einem Zustand der Gelassenheit. Mögen die Gedanken zur Ruhe kommen! Der Kurs ist für Unerfahrene wie bereits Übende jeglicher Altersstufe gleichermaßen geeignet.

# Fit durch die Sommerferien 2017!

## Aerobic + Step + BBP – Mix

<b><u>Termin:</u></b>	<b>3 x donnerstags 18:30 Uhr – 19:45 Uhr, 03.08.17/ 10.08.17/ 17.08.17</b> <b>bei Kerstin Egner, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>	
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>kompletter Kurs:</b>	<b>Euro 14,00 GSV Mitglieder; Euro 22,50 Nichtmitglieder</b>
	<b>einzelne Kurseinheit</b>	<b>Euro 5,00 GSV Mitglieder; Euro 8,00 Nichtmitglieder</b>

Mit unserem Kurs-Mix aus Aerobic, Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po (BBP) verbessern Sie Ihre Ausdauer und Kraft und das Ganze mit viel Spaß und zu Musik. Durch die abwechslungsreichen und schönen Schrittkombinationen wird zusätzlich ihre Koordination geschult. Außerdem trainieren Sie neben Bauch, Beinen und Po zusätzlich den Rücken mit vielfältigen Übungen z.B. mit einem Mattenübungsprogramm. Bei diesem abwechslungsreichen Training werden sie sicherlich zum Schwitzen kommen und sich danach einfach wohl fühlen. Es sind Grundkenntnisse in Step-Aerobic erforderlich!

## Dance-Aerobic

<b><u>Termin:</u></b>	<b>4 x dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, 01.08.17/ 08.08.17/ 15.08.17/ 22.08.17</b> <b>bei Veronika Reiser, GSV Kursraum aktiv-o in der Waldsauna</b>	
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>kompletter Kurs:</b>	<b>Euro 15,00 GSV Mitglieder; Euro 24,00 Nichtmitglieder</b>
	<b>einzelne Kursstunde</b>	<b>Euro 4,00 GSV Mitglieder; Euro 6,50 Nichtmitglieder</b>

Dance-Aerobic verbindet klassische Elemente aus der Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein: ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop - die Möglichkeiten sind grenzenlos! Schritt für Schritt wird die abwechslungsreiche Choreografie aufgebaut. Erleben Sie, wie sich Ihre Koordination, Ihre Fitness und Ausdauer mit viel Spaß bei jedem Training verbessert! Das Schöne: Die Bewegungsmuster sind durchweg einfach aufgebaut. Jeder kann sie problemlos nachvollziehen.

### **Infos und Anmeldung**

<b><u>Anmeldung:</u></b>	<b>Bitte vorab auf der GSV Geschäftsstelle anmelden (Incl. Bezahlung)</b> <b>Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr und Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr</b>
<b><u>Ort:</u></b>	<b>Geschäftsstelle GSV Maichingen im Bürgerhaus Maichingen,</b> <b>Sindelfinger Str. 44, 71069 Sindelfingen</b>
<b><u>Tel:</u></b>	<b>07031-381040</b>
<b><u>Homepage:</u></b>	<b><a href="http://www.gsv-maichingen.de">www.gsv-maichingen.de</a></b>
<b><u>E-mail:</u></b>	<b><a href="mailto:info@gsv-maichingen.de">info@gsv-maichingen.de</a></b>